ATENÇÃO! ESSA É UMA EDIÇÃO NÃO FINALIZADA!

CENTRO DE TREINAMENTO

Guia de crescimento pessoal masculino.
Modulo 01
Emocional

Versão 1. Revisão 3

Centro de Treinamento Homens Honrados
http://ct.homenshonrados.com/
http://www.homenshonrados.com/forum/viewforum.php?f=15

Sobre o Programa;
O programa é dividido em 10 Módulos.

1-A Real Face dos relacionamentos
2- Emocional
3- Social
4- Físico
5- Verbal/Postural
6- Espiritual
7- Material e Financeiro
8- Relacionamentos
9- Mental/Intelectual
10- Sexual/Sedução

Acompanhe o fórum e o site, e pegue a versão mais atualizada desse modulo.

Links Importantes!

Centro de Treinamento Homens Honrados
http://ct.homenshonrados.com/

Fórum HomensHonrados
http://www.homenshonrados.com/forum/index.php

Blog do Doutrinador
http://www.doutrinador.com

Blog MGHB
http://mghb.homenshonrados.com/

Blog Canal do Bufalo
http://canaldobufalo.galacta.org/

Blog Enigmático e Realístico
http://enigmaticoerealistico.blogspot.com/

Blog O Perdedor mais Foda do Mundo
http://silviokoerich.blogspot.com/

Sobre os textos.

Esse Guia é uma COMPILAÇÃO de diversos textos de vários autores diferentes.

Pensado de forma a introduzir um estudo sobre a mente feminina e o auto desenvolvimento masculino.

Agradecemos aos Blogs parceiros, e aos colaboradores que apoiam o site e o fórum HomensHonrados.com por ceder grande parte dos textos presentes nesse modulo.

Os textos foram livremente adaptados para uma melhor compreensão.
Os textos originais e os autores estão direcionados na seção “Créditos”.

Criticas, sugestão, observações sobre o guia?!

Os módulos são feitos de forma colaborativa dentro do fórum HomensHonrados.com

Logo, gostaríamos de saber a sua opinião sobre, entre no nosso fórum e de sua opinião.

Você também pode recomendar textos, sugerir alterações, dar sugestões, etc.

Índice

Como esse capítulo deve ser estudado

Neste segundo capitulo vamos encarar o lado emocional.

Todos os seus pensamentos, ações, gostos...etc, tem forte influencia das nossas emoções.

O controle das emoções é vital para uma boa qualidade de vida.

Pessoas que deixam ser controladas pelas emoções, ou que não tem grande controle emocional, são pessoas condenadas ao sofrimento e a matrix emocional.

Superar a depressão e até traumas emocionais profundos é algo que só depende de você!

Vamos aqui apresentar o texto de pensadores que vão lhe ajudar a achar um caminho até uma melhor compreensão das suas emoções.

Relato

Depois de ler alguns depoimentos, acabei chegando a uma conclusão sobre a depressão moderna: ela é causada por **FALTA DE REALIDADE**.

A mentira criada pela matrix romântica e social tende a criar um exército de depressivos. A lógica, em minha opinião, é a seguinte:

As pessoas são levadas a acreditar em algumas mentiras universais. Por exemplo, a matrix romântica. Como o sujeito, inconscientemente, acredita na velha mentira do romantismo, ele se torna um cara romântico, gentil, cavalheiro, etc. com o intuito de construir um relacionamento. Obviamente, o cara só leva ferro com isso. Mas, mesmo levando ferro, a matrix continua levando o sujeito a acreditar no romantismo.

Ele insiste neste comportamento. Mesmo não vendo resultado. Porque, no fundo, ele acredita que o romantismo funciona. Não encontrando resultados no próprio esforço, ele começa a observar o comportamento de outros homens. Percebe que alguns se dão bem com o comportamento romântico (alfas, é lógico!). Outros não são nada românticos e conseguem resultados com a mulherada mesmo assim.

Este ciclo (a crença de que o romantismo dá resultados versus a realidade de que o romantismo não dá resultado nenhum) acaba levando o sujeito à depressão. É mais ou menos como um sujeito que está tentando, a todo custo, consertar um carro velho. Ele compra peças, leva em oficinas especializadas, gasta uma grana violenta. E o carro não dá resultados. Ele deveria cair na real, mandar o veículo para o ferro velho e comprar outro. Se, ao invés disso, ele insistir nessa PARANOIA de tentar consertar o carro, fatalmente, entrará em depressão.

Eu encontrei certa analogia com a depressão feminina. Elas são levadas a acreditar que MERECEM o homem do mais alto nível social, seja em beleza ou financeiro. E jogam a melhor fase da vida delas atrás do tal homem. Caso não encontrem um, continuarão procurando. Elas ignoram os bons partidos que vão surgindo. Tudo em busca do tal homem.

Se elas encontrarem, beleza. Se não encontram, entram em depressão. E isso porque, inconscientemente, elas continuam buscando tal homem. Se, ao invés disso, elas caíssem na real e aceitassem um homem mais limitado socialmente, encontrariam a felicidade mais facilmente. Mas o que ocorre, muitas vezes, é elas caírem na real quando já é tarde demais.

Eu não estou negando que existam casos realmente patológicos de depressão. E existem, lógico, casos em que só o tratamento médico irá adiantar. Mas está meio óbvio que essa depressão toda que encontramos nas ruas não tem nada de patológico. O que está faltando para este pessoal é uma boa dose de "se mancol". Uma dose de realidade cairia bem para essas pessoas.

O melhor conselho que eu daria para um homem depressivo é "sai da matrix". E, para uma mulher, eu diria "pare de valorizar status, valorize caráter e seja feliz".

Dicas iniciais

Veja a si mesmo como "alto nível"

Este é o motivo de criar uma auto-imagem de alto-nível.
Sempre pergunte a si mesmo: "Que nível estou? Qual é minha posição social?
Onde eu fico no meu grupo social?"

Como já trabalhei com várias pessoas, eu descobri que a maioria refere a si mesmo como uma auto-imagem de baixo-nível.

Eles entram em uma sala e olham em volta tentando descobrir onde estão as pessoas de alto nível, porque eles têm um nivelamento inconsciente de que as outras pessoas da sala têm um nível maior que o deles.
Eles querem entra lá e não atrapalhar ou perturbar ninguém, na maioria das vezes de forma inconsciente.

E têm alguns caras que têm uma auto-imagem de alto nível, eles entram nos lugares e ao invés de olhar ao redor e pensar: "Onde está o pessoal de alto nível, espero que eles não me vejam, me deixa eu tentar me encaixar", eles entram querendo ser uma pessoa de alto nível na sala e eles o são de fato.
Eles não são de alto nível por serem melhores que os outros, por quererem ser dominadores ou controladores, é porque é parte deles, em como eles se encaixam no mundo.

Os saudáveis são os que usam seu "alto nível", para ajudarem os outros, esses são homens maduros, que aprenderam a lidar com seus conflitos internos e externos, que aprenderam a lidar com suas emoções, aprenderam a interagir com outras pessoas e a ajudar as pessoas a trabalharem em equipe, juntas e a conseguir o que querem da vida.

Então crie uma auto-imagem de alto nível e se veja como uma pessoa de alto nível.

Saiba qual é o seu propósito de vida e permaneça nele.

Nossa era de tecnologia moderna e incrível crescimento populacional, opções, possibilidades, escolha, são tanto um milagre como uma ancora presa em nosso pescoço e estamos nadando no meio do oceano.

Por que isto?
Bem, Confúcio disse: "O homem que busca por dois coelhos, não conseguem nenhum."

No mundo moderno temos infinitas escolhas de vida, objetivos e propósito de vida e a maioria de nós é levado por influências externas o tempo todo.
Nós olhamos para as pessoas e pensamos: "oh, essa pessoa está fazendo assim, talvez eu devesse ter isso como objetivo também, ah eu estou tão confuso..."
Nós não tivemos tempo de sentar e refletir, bloquear todo o barulho e distração, e descobrir quais são nossos propósitos para a nossa vida.

Uma vez que você tenha chegado a esse ponto, você poderá clarear as coisas e entendê-las melhor.

E quanto mais você fizer isto no mundo, mais você terá um retorno e terá experiências, você ficará mais poderoso e mais significativo você será, mais efeito você terá no mundo e nas pessoas e assim poderá ajudar as outras pessoas a encontrar o seu propósito de vida.

E se você não souber o seu propósito?
Um cara chamado David Data já fez alguns trabalhos com a gente ele diz: “Se tranque em um quarto com uma folha de papel em branco e uma caneta, e não faça nada até você descobrir o que quer na vida, poderá levar horas ou até semana, mas continue trabalhando nisso até você descobrir eventualmente a resposta aparecerá.

Para mim, meu propósito é a Evolução, uma palavra apenas: EVOLUÇÃO.
Constantemente evoluindo e buscando o próximo nível e ajudando os outros a evoluir e encontrar seu próximo nível.

Evolução, levei algum tempo para descobrir isso.
Você tem um diferente, eu não sei o que é, mas ache o seu, pois você será dez vezes mais forte do que ao usar o propósito do outro.

Essa é uma das coisas mais importantes, se não é a mais importante, que você possa fazer para se tornar incrivelmente atraente para as mulheres.
Se você descobrir seu propósito e o seu caminho na vida, buscar ele, ficar nele e não deixar nenhuma mulher te distrair ou te tirar dele, você será muito mais atraente e elas terão que fazer fila para chamar sua atenção.

Ensine aos outros todas as coisas sensacionais que você aprende, imediatamente.

Se você aprende algo legal, a primeira tarefa é ensinar para o máximo de pessoas que você puder.
Eu não consigo explicar porque que esta fórmula funciona, mesmo tendo tentado descobrir por um longo tempo. Mas há algo sobre ensinar que faz com que você aprenda muito, mas muito melhor.

Se você tem um professor que senta e te ensina algumas coisas, ensina a mesma coisa três vezes em um dia e depois você vai embora e em contrapartida você tem alguém que te ensina algo e novamente nos próximos dois dias você ensina alguém, geralmente você aprenderá muito mais se você for ensinar outra pessoa.
Tem algo a ver com o fato de ter a responsabilidade de ensinar outras pessoas de ajudá-las a chegar a algum lugar, que aciona um determinado gatilho interno, onde nós nos importamos mais.

“Ensine aos outros, outras coisas que você aprende de imediato, imediatamente”, faça disso um hábito: assim que aprender algo novo, ensine alguém.
Um dos meus melhores amigos se chama Richard e através dos anos se você perguntar a ele, ele dirá que seu celular toca o tempo todo, porque quando aprendo algo novo e muito legal, eu pego o meu celular e começo a ligar pra quem conheço e digo: “Escute isso: Boom...”

Tenho que ensinar isso e quando ensino as coisas e continuar ensinando, parece que passa para meu inconsciente que fica gravado e quando eu precisar no futuro, quando estiver desenvolvendo algum trabalho, as coisas afloraram para mim.

Viva!

Não sofra por antecipação. Respeite seu jeito de ser. Seja um pouco ousado às vezes. Não se arrependa das coisas que fez, a não ser que tenha feito algo muito grave. Não julgue seu pensamento ou o pensamento dos outros, julgue apenas ações; o pensamento deve ser livre sempre. Seja educado, mas não um pamonha. Seja firme. Tenha orgulho e dignidade em cada ação. Cuide-se como se você fosse um bebê de si próprio.

Mantenha-se limpo. Use roupas confortáveis e elegantes. Trate mulheres como se trata uma mulher, ou seja, aceite um pouco a maldade (não é culpa delas, é um traço evolutivo da mulher ser naturalmente seletiva e "difícil"). Chegue nas mulheres, elas nunca vão chegar em você. Saia de casa à noite, nem que seja pra ir no quintal, e respire o ar noturno, olhando as estrelas. Faça isso sozinho, tomando uma bebida quente, ou algo alcoólico.

Faça pequenos passeios. Vá a um museu. Chame um amigo ou amiga para ir com você. Tenha papos amenos durante o trajeto. Dê risadas, olhe para a pessoa, e não se preocupe com o que deve falar ou com o que vai ouvir. Apenas sinta o momento e compartilhe com a outra pessoa. Presta a atenção nos seus passos, ouça os sons a sua volta. Perceba a luminosidade, e como ela faz jogo com as coisas, criando traçados e desenhos.

Jogue videogame. Leia um livro. Desligue seu celular. Faça uma viagem aleatória para um lugar aleatório, nem que seja pra voltar no dia seguinte. Aborde estranhos, inicie conversas sobre qualquer assunto.
Se for tímido, fale alto e claro. Projete sua voz pra fora, jamais fale pra dentro. Se for extrovertido, cale-se um pouco, e tente ouvir as pessoas até o fim, e faça perguntas complementares, a fim de compreendê-las. Entenda o ser humano como um mistério maravilhoso, uma vivência em si só, em seus gestos e trejeitos.

Não tente provar os seus pontos de vista. As suas opiniões você já as possui; lhe será mais útil se calar e tentar entender um ponto de vista alheio, sem sufocar o outro com sua própria argumentação. Tenha humildade para perceber que a verdade é uma coisa, a relação lógica entre as partes de um todo, outra.
Para colocar em termos mais simples, não é porque algo faz sentido e parece ser verdade, que é necessariamente verdade. Tenha a auto-crítica no momento certo, para perceber isso, e para perceber pontos positivos em visões de mundo diferentes da sua, ou até mesmo conflitantes com a sua.

Tenha paciência. O sofrimento passa, não importa quanto tempo demora. As coisas se ajeitam: fato. Caminhamos todos para a casa. Cada um sabe como sua casa se parece, e a chamam de lar.
Lar pode ser tanto o ponto de partida como o ponto de chegada. E ele sempre será seu, terá sempre a sua cara; se tiver a cara de outro, não será o lar. Vamos todos em direção ao lar, mas nos iludimos no caminho e tentamos criar uma casa com a cara de outrem, como se os outros fossem melhores do que a gente.
Não se trata de comparar um com o outro, trata-se de aceitar que só se vive bem naquilo que é seu, jamais dos outros.

Você pode incluir elementos das demais pessoas no seu habitat, mas eles tem que ser incorporados, antes, no seu sistema, feito um antropofágico, que engole e digere os outros, antes de utilizar seus valiosos nutrientes.

Não se mate. Aceite a dor. A dor é um ensinamento. A dor também pode ser delícia.

Não há uma valoração a priori na dor, dizendo-a que é "negativa": os masoquistas estão aí para me confirmar. Mas você não precisa ser um masoquista para curtir sua dor. Aceite-a, deixe seu corpo entender a dor, olhe para a face dela, encare-a longamente, e assim você caminhará para o equilíbrio.
Não jogue a sujeira para debaixo do tapete; o tapete virará uma montanha, e engolirá a sua vida, ou lhe transformará num zumbi desalmado.

Viver também é sofrer, você só pode comprar o pacote completo. Não dá pra selecionar só as coisas boas da vida; o ser que é aberto também está no meio do ringue, e assim deve ser, pois no contrário, você está fechado e recolhido em si mesmo, na zona covarde de conforto.

Aqueça-se, deixe as coisas simples aquecer o seu coração. Não seja tão crítico. Tome a pieguice em quantidades módicas. Deixe o sorriso de uma criança incendiar a sua alma.

Veja o olhar de alguém em êxtase, tome para si a felicidade alheia. Nem que pense que é falso e fingimento, pois depois de um tempo o fingido vira uma parcela do real.

O que é ser Homem?!

Ser Homem não tem a ver com as roupas que você usa, com quantas mulheres você come, com o tamanho dos seus músculos, ser macho é impor respeito, mostrar segurança.

Não ande de cabeça baixa, sempre tenha uma postura. Resolva os seus próprios problemas. Aprenda a se defender, se envolva em brigas quando algo injusto esta acontecendo, mas nunca, eu disse nunca, dê o primeiro golpe, mas de o último.

Você pode, e vai apanhar, mas isso é o importante para seu crescimento como pessoa, você vai aprender a suportar a dor e adquirir conhecimentos de luta. Tenha culhões para levantar a voz quando necessário. Tenha bons argumentos, e sempre tente resolver todo e qualquer desentendimento somente com suas palavras, só use agressão física se seu adversário usar primeiro.

Seja gentil com todos e todas, mas não deixe um descolado mal-educado se aproveitar disso. Não tenha medo se alguém lhe provocar, mesmo que seja mais forte e mais treinado, isso mostra auto-respeito e confiança. Os homens comuns têm medo de auto-respeito e confiança.

Tenha suas próprias idéias sobre bem e mal, e defenda-as com bons argumentos e caso necessário, lute por elas, mas esteja sempre pronto para assumir novas idéias e posições, avalie-as. Quando alguém precisar de sua ajuda, ajude, sem esperar nada em troca, pois um macho de verdade é um cavalheiro.

Seja sempre honesto, se a situação está difícil para você, tente resolvê-la de um jeito honesto, como o seu avô faria, aceite as consequências dos seus atos, lide com elas.

E lembre-se: se você não fizer, ninguém vai fazer, pois são todos filhos da puta, e você é o único com culhões para fazer alguma porra.

Encontrando a paz dentro de si mesmo

Buscar a felicidade fora, no outro, é um grande erro cometido pelos seres humanos.

A busca externa pela felicidade pressupõe a existência de algo ou alguém que nos faça feliz. Falemos do "alguém". Esse hipotético e inexistente alguém seria um ser perfeito, que detém de todas as nossas expectativas. Como tal pessoa não existe, viver em função de encontrá-la equivale a estar louco ou, pelo menos, quase isso.

A crua realidade é que o amor emocional é uma pilha de sofrimentos. Falemos de nós, os homens, e de nosso sofrimento.

É impossível que uma mulher faça um homem feliz, mas é muito fácil que ela o torne infeliz. A convivência é sempre um inferno, devido à legião dos egos de cada um. Esse inferno tem muitíssimas facetas e não pode ser simplesmente suprimido ou revertido.

Por muitos anos, todos nós acreditamos ser possível reverter o inferno amoroso em seu aspecto exterior, apenas por meio de procedimentos exteriores, tais como alteração na conduta, técnicas contra-manipulatórias etc. Hoje tenho certeza de que tal não é possível.

O homem não pode escapar ao sofrimento que a mulher lhe inflige mediante apenas a procedimentos externos.
Pode-se, quando muito, alterar as formas de agressão, fazê-las migrar para outros níveis e modos de expressão, mas não suprimí-las. A modificação deve vir de fora para dentro.

Somos agredidos emocionalmente pelas mulheres, no amor, de várias maneiras. A experiência tem mostrado que há, entre outras, três importantes formas de agressão emocional que sofremos:

1) o comportamento dissimulado;
2) as mentiras;
3) o cultivo e a frustração de expectativas.

São comportamentos que nos perturbam, que nos ferem e nos destroem emocionalmente. A longo prazo, é um tipo de sofrimento que chega a ocasionar doenças físicas.

Temos visto que muitos homens cultivam o sofrimento amoroso dentro de si. Identificam-se e ficam saboreando, de forma masoquista, cenas, lembranças, conflitos e acontecimentos terríveis. Outros tentam simplesmente "não sentir nada", fazem força contra os próprios sentimentos e pioram ainda mais a sua situação.

O problema é interior e é dentro de nós que deve ser resolvido. O que confere sentido às agressões femininas é o nosso sofrimento interno.

Antes de tudo, temos que ser sinceros conosco e tentar compreender o que se passa dentro de nós.

Por que é que o comportamento dissimulado nos fere?

Por que sofremos tanto, quando percebemos que a mulher esconde muita coisa de nós?

Provavelmente porque isso sugere que há coisas desagradáveis escondidas.

E que coisas desagradáveis seriam essas?

Provavelmente questões ligadas à fidelidade.

E por que a fidelidade é tão importante para nós? Talvez porque consideremos a mulher como nossa propriedade... ou não, quem sabe?

O que importa é transformar os sentimentos em objeto de profunda reflexão, explorá-los, descobrir toda informação possível a respeito, compreendê-los ao máximo, penetrá-los. Somente a compreensão pode libertar o coração do sofrimento.

A resistência, a não aceitação, estão na origem do sofrimento amoroso. Sofremos porque não aceitamos. E não aceitamos algo porque damos muita importância ao seu oposto.

Por exemplo: Não aceitamos que elas nos contem mentiras porque damos muita importância à verdade, isto é, porque querermos que elas sempre nos digam a verdade; não aceitamos a traição porque damos muita importância à fidelidade; não aceitamos a dissimulação porque darmos muita importância à sinceridade e assim vai, sempre pelos opostos.

Se conseguirmos, mediante a compreensão, alcançar um estado interior de aceitação total de tudo o que não presta nos tornaremos inalcançáveis. Mas a aceitação não será possível sem a compreensão. E a compreensão não será possível sem a observação e a reflexão.

O homem que teima e resiste ao comportamento feminino indesejável é justamente aquele que confere maior valor e importância à mulher.

A aceitação não implica em passividade. Trata-se tão somente de uma aceitação interior. A aceitação resultará em indiferença, em neutralidade. E a neutralidade permitirá agir da melhor maneira, seja de qual lado for, por oferecer liberdade de ação.

CONTROLE EMOCIONAL

Um dos fundamentos básicos do controle emocional é entender as causas e efeitos da ativação, ansiedade e estresse:

Ativação:
• mistura de atividades psicológicas e fisiológicas, que varia de um continuum de sonolência a uma intensa agitação.

Ansiedade
• estado emocional, que varia de um continuum de apatia a sentimentos de nervosismo e preocupação

O ansioso predispõe a perceber como ameaçadoras circunstâncias que não são perigosas e de responder a elas com ansiedade-estado desproporcional em intensidade e magnitude. Pessoas com elevado traço de ansiedade geralmente super estimam a ameaça em situações de avaliação e altamente competitivas.

Por exemplo: dois jogadores de futebol com habilidades técnicas e físicas similares podem ser colocados sob idêntica pressão, bater um pênalti ao final do jogo, e, contudo, ter reações de ansiedade-estado inteiramente diferentes devido às suas personalidades (níveis de ansiedade-traço).

Pituco, mais tranqüilo (baixa ansiedade-traço) e não considera bater um pênalti excessivamente ameaçador. Portanto ele não experimenta uma ansiedade-estado mais intensa do que o esperado na situação. Chupeta, entretanto, tem elevada ansiedade-traço e, conseqüentemente, considera a chance de bater o pênalti como muito ameaçadora (“e se eu errar?”, “será que vou fazer como o Baggio?”). Pensando assim, ele experimenta uma terrível ansiedade-estado, bastante disfuncional
para o momento da competição.

Estresse
• desequilíbrio entre a demanda (psicológica ou física) e a capacidade de resposta
• Caracteriza-se por 4 estágios:

1. Demanda ambiental (psi ou física)
2. Percepção da demanda ambiental (“ameaça” psi ou física)
3. Resposta ao estresse (psi ou físicas – ativação, ansiedade-estado (cognitiva ou somática), tensão muscular, alterações de atenção/concentração)
4. Conseqüências comportamentais - desempenho ou resultado

O estado de ativação seria interessante em situações de perigo. O estado de ansiedade seria um empecilho pra essa ativação ideal. Vários episódios ansiosos levam ao estresse de nossos sistemas.

Assim o que fazer para alcançar o nível ótimo de ativação?

1. Identificar emoções relacionadas à ativação ideal e aprender como se "ajustar" a isso.

2. Reconhecer a interação entre fatores pessoais (ansiedade-traço, auto-estima e ansiedade física social) e situacionais (importância do evento e incerteza do resultado);

3. Reconhecer sinais de ativação e ansiedade aumentadas
-Mãos frias e úmidas
-Necessidade de urinar freqüentemente
-Diálogo interno negativo
-Tensão muscular aumentada
-Indisposição
-Dor de cabeça
-Dificuldade para dormir
-Incapacidade de concentrar-se
-Se sai melhor em situações não competitivas (treinos)
O segredo é observar mudanças entre ambientes estressantes e não estressantes.

4. Adaptar estratégias de treinamento de atletas – percebam que as vezes, eles aumentam a ativação e outras a ansiedade-estado necessitarão ser reduzidas, outras vezes, mantidas, e ainda outras vezes, facilitadas;

5. Desenvolver a autoconfiança. Pessoas que acreditam em suas capacidades experimentam ansiedades menores e interpretam como facilitadora em vez de limitadora.

Duas estratégias importantes para aumentar a confiança:

a) Criar ambiente positivo
b) Gerar orientação positiva para erros e derrotas

Uma fonte de estresse é a incerteza que geralmente ocorrem de ambientes negativos, onde se enfatizam muito os erros . Portanto, oferecer uma orientação positiva sobre os erros e para as derrotas, poderá ser um facilitador de autoconfiança no caminho do sucesso.
Outro recurso para desenvolver a confiança é por meio do treinamento da simulação, ou seja, praticar sob pressão e aprendendo a responder quando se sentem nervosos.

O CONTROLE DAS EMOÇÕES

Desde os tempos de Platão, o senso de autodomínio, de poder agüentar as tempestades emocionais sem serem "escravos da paixão", tem sido louvado. O objetivo que devemos atingir é o equilíbrio mental e psicológico não a eliminação das emoções.

Ou seja, precisa ter o sentimento proporcional à circunstância. Quando as emoções são abafadas demais, criam o embotamento e a distância; quando extremas e persistentes demais se tornam patológicas, como na depressão paralisante, a ansiedade esmagadora, a raiva demente e a agitação maníaca.

As pessoas não precisam evitar sentimentos desagradáveis, eles podem contribuir para uma vida criativa e espiritual. Só devemos impedir que eles desloquem contigo todos os demais estados de espíritos agradáveis.

Controle da raiva

De todos os estado de espírito de que as pessoas querem escapar, a raiva é aquele que elas têm mais dificuldade para controlar.

Ela é a mais sedutora das emoções negativas. Ao contrário da tristeza, a raiva energiza e até mesmo exalta. As pessoas inundam a mente dos mais convincentes argumentos e justificativas para dar-lhe razão.

O poder sedutor e persuasivo da raiva pode em si explicar porque algumas opiniões sobre ela são tão comuns: que é incontrolável ou que, não deve ser controlada e que dar-lhe vazão numa "cartase" faz bem.

Esta visão em relação à raiva é enganosa. Ela pode ser inteiramente evitada se evitarmos ruminações e procurarmos ver as coisas de outra forma, encontrar o lado positivo da situação.

Um disparador universal da raiva é "estar em perigo". O perigo pode ser uma ameaça física direta, ameaça simbólica a auto-estima ou dignidade, tratamento injustos ou grosseiros, insulto ou humilhação etc. Essas percepções atuam como gatilho instigante de uma onda límbica, que tem um duplo efeito sobre o cérebro.

Uma parte dessa onda é a liberação de catecolaminas, que geram um rápido surto de energia que dura alguns minutos, durante os quais o corpo se prepara para uma boa briga ou fuga, dependendo de como o cérebro racional avalia a posição.

Outra via impulsionada pela amígdala percorre o ramo hipotálamo-adrenocortical, cria um passo de fundo tônico geral de prontidão para a ação, que pode durar horas ou até mesmo dias fazendo com que o cérebro fique em vigia e reações posteriores formem com total rapidez.

Quando o corpo já se acha em estado de irritação devido a algum estímulo, pode disparar, um seqüestro emocional de intensidade especialmente grande. Esta dinâmica atua quando alguém se zanga.

A raiva não tolhida pela razão facilmente explode em violência. Nesse ponto, as pessoas não perdoam e estão além do alcance da razão, que com ela ficou conivente. Seus pensamentos giram em torno da vingança e represália, indiferente às conseqüências. A raiva pode ser completamente interrompida se uma informação mitigante/atenuante vier antes que se dê vazão a ela.

Pois esta informação mitigante permite uma reavaliação dos atos que provocam a raiva. Mas ela só funciona em níveis controlados de raiva, pois em níveis mais elevados para certos indivíduos há uma "incapacitação cognitiva" - as pessoas não mais pensam direito.

Outro poderoso artifício moderador do estado de espírito é a distração, a diversão, mudar de ambiente, afastar-se da outra pessoa no momento da discussão. Dar vazão à raiva é uma das piores maneiras de esfriar: as explosões de raiva tipicamente inflam o estímulo no cérebro, deixando as pessoas mais iradas.

Talvez soltar a raiva funcione: quando ela é expressa diretamente à pessoa visada, quando devolve o senso de controle ou corrige uma injustiça. Mas muito mais assertivo é a pessoa esfriar o cérebro por criar alternativas intelectuais e depois de forma mais construtiva enfrentar a outra pessoa. O controle da preocupação

A preocupação é, num certo sentido, um ensaio do que pode dar errado e como lidar com isso. A tarefa da preocupação seria de apresentar soluções positivas para o perigo da vida, prevendo-os antes que surjam. Mas as preocupações crônicas, repetitivas, que se reciclam sempre, jamais se aproximam de uma solução positiva.

As preocupações parecem surgir do nada, são incontroláveis, gera um rumor constante de ansiedade, são imunes à razão e prendem o preocupado numa única e inflexível visão do tópico que o preocupa. Quando esse mesmo ciclo de preocupação se intensifica e persiste, beira o limite de seqüestros neurais completos, as perturbações da ansiedade: fobias, obsessões e compulsões, ataques de pânico.

Em cada uma dessas perturbações, a preocupação se fixa de um modo distinto; para o fóbico, as ansiedades giravam em torno de uma situação temida; para o obsessivo, fixa-se em prevenir alguma temida calamidade; nos ataques de pânico, a preocupação se concentra num medo de morrer ou na perspectiva de ter o próprio ataque.

Controlando a preocupação

Existem alguns passos simples que podem ajudar mesmo o mais crônico preocupado a controlar o hábito. O primeiro passo é a autoconsciência, pegar os episódios preocupantes o mais perto do início possível.

As pessoas aprendem métodos de relaxamento que podem aplicar nos momentos em que reconhecem o início da preocupação. Os preocupados também precisam contestar ativamente os pensamentos preocupantes; sem isso, a espiral de preocupação continuará voltando. Assim, o passo seguinte é assumir uma posição crítica em relação às suas suposições.

Para pessoas com preocupações tão severas que se tornaram fobia, distúrbio obsessivo-compulsivo ou de pânico, talvez seja prudente recorrer à psicólogo e talvez medicação para interromper o ciclo mas, contenção dos circuitos emocionais por meio de terapia tornou-se necessário posteriormente para reduzir a probabilidade de que os problemas de ansiedade retornem quando se parar a medicação

Controle dos ciúmes

Ciúmes: Quando ficamos com ira porque alguma situação nos despertou os ciúmes, é porque naquela situação acreditamos poder perder algo, vamos supor: a nossa namorada está conversando com outra pessoa, se tivermos ciúmes é porque acreditamos poder “perder” aquela pessoa, e isso é medo, medo de perder a pessoa amada, esse medo é gerado pela ignorância de considerar a pessoa como uma coisa que possuímos e pela crença da obrigatoriedade de termos segurança em tudo sempre.

Como controlar a ira? Devemos aceitar que sempre na vida existe a chance de perdermos qualquer coisa, devemos aceitar as perdas assim como aceitamos os ganhos, como parte natural da vida.

Humilhação e magoa: Muitas vezes, outra pessoa nos faz passar por humilhação ou suas palavras e ações nos geram magoas, podemos ficar com ira, isso porque acreditamos ser algo tão pequenos que pode ser atingido com tão pouco, ou somos tão apegado ao nosso ego, por causa de nosso orgulho e temos medo do que as pessoas irão pensar de nós, qual imagem irão fazer de nós.

Uma pessoa serena em qualquer situação e que age sempre com a razão atrai admiração, não importa o que a outra pessoa disser ou fizer, se você não aceitar a provocação, a humilhação será retornada a quem queria causá-la.. Devemos estar presentes e sempre numa situação em que não conseguimos evitar a ira; devemos nos retirar dali o mais rápido possível, até estamos treinados a não reagir pelos impulsos químicos.

Muitas vezes não percebemos nossos erros quando criticamos. Se apontar um erro de forma humilhante a pessoa pode querer se vingar falando mal de você para os outros, se fizer a mesma coisa, porem de forma gentil, então a pessoa poderá lhe agradecer por lhe mostrar como melhorar.

Atitudes emocionais

Mentiram pra você

Se alguém mentiu pra você, nunca vá diretamente falar com a pessoa, primeiro faça uma reflexão das conseqüências dessa mentira, tenha certeza do ocorrido, espere a poeira abaixar, só vá quando estiver perfeitamente calmo, reconheça sua grandeza.

Fizeram você perder algo

Se já perdeu, então só tem a perder mais se fizer algo de errado, veja todas as possibilidades de reconquistar, não aja no momento de ira, seja frio, calcule seus atos, nunca busque vingança isso só te fará perder ainda mais.

Nunca faça nada semelhante ao mal que te fizeram não revide na mesma moeda. Isso poderá fazer tudo virar uma bola de neve e alimentar o ciclo de ódio. Se for o caso busque a justiça, mova uma ação, fique do lado do certo.

Perdoar não é não reagir, é apenas reconhecer que a ignorância da outra pessoa a levou a errar, e que ela irá aprender melhor se não agirmos como ela agiu, se fizer o mesmo, ela se achará com razão.

Técnica para controlar a irá

1. Esteja atento a qualquer indicio de ira em você
2. Respire profundamente e lentamente num ritmo contínuo, se estiver ficando nervoso, segure alguns segundos depois de ter expirado todo o ar.
3. Tome um copo de água se possível
4. Pense duas vezes antes de falar
5. Não interrompa e escute atentamente a outra pessoa, se concentre para não entender mal levado pelos sentimentos
6. Não julgue precipitadamente o que dizem, faça perguntas para ter certeza que entendeu corretamente.
7. Se falarem algo que não gostou, proponha que a pessoa se coloque em seu lugar.
8. Entendeu tudo e realmente é algo que te deixou irado, peça um tempo pra pensar.
9. Se perceber que mesmo assim seu corpo está com sintomas de ira, evite fazer qualquer coisa, se possível se retire do local
10. Já cessado o motivo do nervosismo, não fique remoendo o que aconteceu
11. Se precisar conte a uma pessoa que você saiba que é calma
12. Não saia contando para todo mundo, podem acabar te deixando com mais ira ainda
13. Estude e medite com relação a sua verdadeira natureza, para que não tenha crença de que é tão pequeno a ponto de ser atingido com pouco
14. Nunca, agrida fisicamente ninguém, se estiver com essa vontade saia dali o mais rápido possível.
15. Não fique remoendo as ofensas, não acumule nada.

Os 10 Mandamentos do Homem Honrado

Honra é a capacidade de defender princípios justos e dar valor ao próprio nome e justiça acima de todas as coisas, mesmo que isso lhe custe alguma desvantagem momentânea. Honra é a maior virtude de um ser humano, e uma vez residente, é indestrutível. Podem roubar e tirar tudo o que você tem, mas as coisas boas que fez, o seu nome e sua honra ninguém pode tirar a não ser você mesmo. Homens honrados são líderes justos e jamais devem dar vazão a emoção em decisões importantes.

1. Honrarás a família

Nossos pais - por mais que possam ser ou que tenham sido injustos em certas ocasiões - lavaram nossa bunda suja, nos deram calor, água e comida que nos permitiu crescer com saúde. O mínimo que alguém com um pingo de honra deve fazer é ajudá-los na velhice ou em face de necessidade. Por mais que seus pais sejam incompreensíveis ou injustos em certas decisões, bancar o rebelde que não saiu das fraldas é atitude de homem desonrado. Se não fosse por eles você não saberia nem onde cagar, então enquanto estiver na casa deles aceite as regras, e quando sair para sua vida independente não esqueça de quem lhe deu suporte quando você ainda era indefeso.

Os demais membros de sua família se incluem também nisso. Possuem o seu sangue e de seus ancestrais. Possivelmente também limparam sua bunda e te alimentaram quando tudo o que você sabia fazer era chorar e cagar nas calças. Um homem honrado deve ser grato a todos os que lhe auxiliaram, pois é um proceder justo e digno. O nome da família deve ser honrado e todo macho conservador deve almejar o posto de cabeça da família, se preparando adequadaente para esse nobre cargo.

É óbvio que em toda a família existem membros desonrados e ovelhas negras pró-canalhice e cafajestismo. Primos chopeiros, primas piriguetes de laje, "ex"-drogados, tios beberrões etc. Mas isso não é motivo para ficar fazendo guerra familiar feito um paspalhão ou tentar enfiar a honra goela abaixo de todos feito uma gazela histérica. Tome a liderança, proteja os bens de sua família, mande a real em momentos oportunos e estratégicos e deixe o fanfarrão no esquecimento.

2. Honrarás o trabalho

Um homem honrado jamais abre mão do trabalho honesto, mesmo que o cultural "jeitinho brasileiro" pareça (ou seja) mais lucrativo. Jeitinho brasileiro é um nome bonito para extorsão, roubo, apropriação indébita, sonegação, estelionato, falcatruas e "gatos" ilegais. Não entre nessa, mesmo que lhe custe uns reais a menos no fim do mês.

3. Honrarás a honestidade

Esse mandamento tem relação com o anterior. Mesmo que as mulheres em geral não se importem com a origem do dinheiro de seus parceiros, um homem honrado jamais cederá à pressão para o ganho desonesto só para parecer mais rico e atrair mais mulheres ou status, pois ele sabe que mulheres e status são coisas transitórias e o que realmente permanece é seu nome e honra. Além de só atrair gold-diggers e interesseiras, elas irão cagar e andar se você for preso ou o ganho desonesto terminar.
Um homem honrado jamais cede à pressão feminina e **não aceita** colocar seu nome e honestidade em jogo mesmo se houver um convite sedutor.

4. Honrarás o seu nome

O nome é um bem precioso para o homem honrado. Nada mais o incomodaria do que sujá-lo através de escândalos, falcatruas e rompimento unilateral de acordos. Isso significa que homem honrado jamais descumpre contratos, sejam verbais ou assinados. O aperto de mão do homem honrado vale muito mais do que um papel assinado por qualquer outro. Caso ele tenha cometido um erro de decisão, procura romper o contrato legalmente, arcando com o ônus de sua decisão impensada. Jamais apelará para brechas jurídicas desonestas ou procedimentos ilegais para se safar da responsabilidade pelos seus atos.

5. Honrarás a justiça

O homem honrado se incomoda com a injustiça. Isso significa que ele não suporta participar de negociatas ilegais, ser conivente com maracutaias ou participar de tratos desonestos. Isso não significa que o homem honrado vá vestir uma roupa de Batman e sair por aí espancando marginais. Mas ele jamais tomará partido ou andará junto de paspalhões que cometem injustiças com outros, sequer comendo à mesa de tal pessoa.

Honrar a justiça significa também ter comportamento justo nos relacionamentos e não exigir dos outros aquilo que você não faz. Por exemplo, exigir que sua parceira seja honesta, fiel, tradicional e recatada enquanto você é um tremendo cafajeste que sai metendo chifres nela por aí.

6. Honrarás a disciplina

Falta de comprometimento nos estudos, preguiça, vagabundagem, falta de esforço...

Nada disso existe no dicionário do homem honrado. A determinação em busca de seus alvos e objetivos é sua principal característica. Isso significa que não há espaço para vitimismos, desculpas e demais atitudes de frouxo desonrado. Ele enfia a cara nos estudos, se desapega de todos os parasitas que consomem tempo e dinheiro destinado a seus alvos e manda a real. Não permite que internet, vícios em redes sociais, TV, amigos cretinos ou até mesmo mulher lhe atrapalhe. Não tem dificuldade alguma em dispensar sexo se o momento for inconveniente ou puder lhe trazer prejuízos, já que o homem honrado manda no próprio pau, e não o contrário.

7. Honrarás a razão

Como já explicado nos pontos anteriores, um homem com honra jamais dará vazão a sentimentos estúpidos que possam lhe tirar a sobriedade necessária para tomar decisões importantes e justas. O homem honrado é racional. Não se deixa corromper por lágrimas de crocodilo, vitimizações, pseudo-fragilidade, cantos de sereia e outros artifícios comumente usados por mulheres nos relacionamentos. Não é um cão de guarda ciumento da esposa/namorada, mas age justamente.

8. Honrarás o direito do próximo

Um homem honrado nunca pensa apenas no seu próprio rabo. Não é egoísta, não inveja e não vê problema nos outros se darem bem, porque para ele o que mais importa é sua própria honra e não o saldo bancário do vizinho.

Isso envolve não invejar bens de outros e não ficar tentando comer mulheres comprometidas - não por elas em si, afinal é provável que acabem traindo o parceiro com outro, mas sim pela repulsa do homem honrado em se envolver num ato de traição.

9. Honrarás as verdadeiras amizades

Antes de tudo, não estou falando aqui das amizades modernas que se resumem a formar bandos de imbecis para fazer grupinhos de balada. A amizade genuína é extremamente rara, mas extremamente prezada pelo homem honrado. Quando um grande amigo some ou segue um novo rumo, o homem honrado jamais fica todo afetadinho como se fosse a mulher do cara, mas fica preocupado e liga pra saber se ele está bem, se pode ajudar em algo, etc. Amigos honrados respeitam a individualidade do outro porque a amizade deles não é utilitarista, não serve apenas pra fazer bando pra catar mulher. Quando se encontram depois de muito tempo, não existe espaço para cobranças, apenas a satisfação de rever um velho e honrado amigo bem. Não falam mal pelas costas, ficam felizes pelo sucesso amoroso do amigo e não ligam quando ele dedica tempo ao relacionamento sério porque sabe que isso é natural. Não existem ciúmes imbecis e nem inveja. O tempo e distância não fazem diferença porque ambos sabem que o amigo honrado sempre estará lá.

Amizades não se resumem a "catar mulher", mas no apoio mútuo sem cobranças.

10. Honrarás a si mesmo

Honrar a si mesmo envolve cuidar da saúde, aparência, intelecto e diversos outros aspectos do desenvolvimento pessoal. Não ser egoísta e ser justo não significa ser um trouxa que se considera inferior aos demais e aceita até mesmo desvantagens só pra agradar. O homem honrado nunca se acomoda, não se entrega ao sedentarismo, à depressão e nem ao comodismo prejudicial, por mais difícil que seja abandonar esses vícios. Ele arregaça as mangas e está sempre procurando se tornar alguém melhor, não pelo que os outros pensam dele mas em respeito a sua própria pessoa. O homem honrado não é um vagabundo ausente de metas e objetivos. Ele sempre está procurando melhorar e investindo forte em si para colher muitos frutos no futuro.

CONCLUSÃO

É muito difícil cultuar a honra numa sociedade em que Justin Bieber é exibido como exemplo de masculinidade e a MTV ensina os jovens a terem um estilo de vida de maconheiro. Os pais também falham muito nisso mesmo podendo dar exemplo e ensinar os filhos a honrar as bolas que carregam.
Mas a maioria são uns paspalhos metrossexuais que preferem gastar o tempo livre na frente do espelho se embelezando com **Grecin 2000** a levar o filho no estádio pra urrar a favor do seu time, comer sanduíche de pernil e aprender a ser homem.

Há diversos outros aspectos e características que envolvem a vida de um homem justo e honrado, mas alistei as principais para que você comece desde já a observá-las e colocar os mandamentos em prática. Dessa forma, estará honrando essas duas bolas de gude que carrega entre as pernas e se tornando alguém melhor, não só para a sua família e sociedade mas para você.

Exercícios

Exercício 1- MOVIMENTE-SE!

Exercícios físicos são um santo remédio para a auto-estima, alem de melhorar a sua aparência física!

Pelo menos 2 vezes na semana, movimente-se, pratique algum esporte, vá a praia, corra, caminhe, deixe o carro um pouco em casa, e vá a pé!

Utilize esse momento de exercício como uma hora para refletir, é muito importante que você tenha um momento assim, mesmo que curto, uma hora para organizar suas idéias e pensar a respeito da vida é muito importante.

Exercício 2 – explorando as sensações

Quando estamos deprimidos tendemos a perder sensações corporais como a sensação da pele. É como se tivesse uma desconexão entre corpo e alma.

Assim um exercício interessante seria quando tiver tomando banho por a consciência onde a água estive caindo. Vai incluindo e movendo seu corpo pra água e sentindo a sensação, temperatura, etc. Enquanto estiver fazendo isso fale mentalmente: está é minha cabeça, este é meu pescoço, etc.

Esse é um exercício simples, mas interessante pra quem sente certa desconexão com as coisas.

Exercício 3 – Senso-percepção

Eu fiz esse exercício sentado e depois fiz em movimento em local movimento. Eu particularmente senti uma sensação de super alerta. Façam em local calmo e isolado e depois tentem em local movimentado e digam o que acharam. Os antigos caçadores usavam esses instintos naturalmente, sentiam seu corpo como um todo, estava 100% presente no momento, alertas e conscientes de tudo ao redor e nas sensações do seu corpo. Um caçador experiente poderia pressentir o perigo e reagir de forma mais rápida agindo assim.

Imagine um caçador seguindo uma trilha, sentindo o cheiro do local, olhando as pegadas no chão, se ele se mantiver concentrado nos seus sentidos e nas sensações corporais como as sensações da pele, batimentos cardíacos, respiração... as reações serão muito mais velozes, pois seu corpo pode perceber algo de errado mesmo antes de sua mente consciente perceber algo de perigoso.

O exercício é simples também. Sente-se em local confortável. Sinta o contato do seu corpo com a superfície. Sinta sua pele e a sensação com o contato com a roupa também. Se sente confortável ou desconforto em alguma parte? Sinta seus batimentos cardíacos, sua respiração. Sente algum cheiro? Escute os sons ao seu redor. Concentre-se em si mesmo, não perca essas sensações corporais.

Material de referencia externa

Visite o C*entro de Treinamento Homens Honrados*
http://ct.homenshonrados.com/

Os filmes citados nesse capitulo são de leitura opcional, porem recomendada.

Os filmes apresentam a questão da liderança e da superação, e o livro virá a introduzir alguns conceitos que vão ser explorados mais a frente.

Filmes recomendados

Gran Torino
127 horas
Resgate do soldado Ryan
A última fortaleza

Créditos

Aviso: Alguns nomes abaixo são Pseudónimos.

Edição dos textos e adaptação
Ulysses, Administrador do fórum Homens Honrados.

Seleção dos textos e preparação do método didático.
Diversos colaboradores do Centro de Treinamento Homens Honrados.

Relato

Autor Anônimo.
Fonte Desconhecida.

Dicas iniciais

por David de Ângelo
Retirado do vídeo As 77 Leis de sucesso

Viva!

Autor Anônimo.
Fonte Desconhecida.

O que é ser Homem?!

Autor Anônimo.
Fonte Desconhecida.

Encontrando a paz dentro de si mesmo

Retirado do blog http*://sofrimentoamorosodohomem.blogspot.com/*

CONTROLE EMOCIONAL

Por Sheik Ghalib
Fonte Desconhecida.

O CONTROLE DAS EMOÇÕES

Por Sheik Ghalib
Fonte Desconhecida.

Os 10 Mandamentos do Homem Honrado

Doutrinador.
Retirado do blog do Doutrinador.
http://www.doutrinador.com/2011/05/os-10-mandamentos-do-homem-honrado.html